

松風焼き（病院食）

合計加熱調理時間 約 **22**分

[1人分：147kcal／食塩相当量：0.8g]

おせち料理でもおなじみの一品です。



分量

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	15分	160℃
2	コンビ	0%	7分	240℃

材料（20人分）

<材料a>

鶏ひき肉	1000g
ニンジン（みじん切り）	100g
タケノコ（みじん切り）	80g
きくらげ（水で戻してみじん切り）	25g
干しいたけ（水で戻してみじん切り）	15g
山芋（すりおろす）	70g
卵	4個

<材料b>

しょうゆ	60cc
砂糖	36g
本みりん	60cc
すりごま	大さじ4
片栗粉	36g
白味噌	60g
ハチミツ	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

作り方

1. ボールに<材料a>を入れてよく混ぜ合わせ、<材料b>を入れてよく混ぜ合わせる。
2. 40mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、1の生地を入れて表面を平らにし、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、表面にハチミツをハケでぬり、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から4分後、3のホテルパンを取り出し、180°回転させて（手前と奥が入れ替わるように）スチコンに戻し入れる。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出す。